

Schwarzkümmel

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch +Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Dienstag, 5. Juni 2007

www.Hans-joachim60.de

Index

Auflauf.....	3
Backwaren.....	10
Fleisch.....	46
Hinweis für Word.....	51
Pikant.....	31

Inhaltsverzeichnis

Schwarzkümmel.....	1
PS.....	1
Index.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	1
Auflauf.....	3
Auflauf o Kuchen Shemsh 2 Ei M F.....	3

Auflauf Posht Bädäm M F	4
Gemüseauflauf Nagajbaskij M F	6
Möhren- Quiche Usbekistan M F	8
Backwaren	10
Armenisches Hefengebäck 3 Ei M	10
Fladenbrot II	11
Fladenbrot Naan	12
Fladenbrot I	13
Fladenbrot F	13
Fladenbrot III M	15
Fladenbrot IV M	16
Fladenbrot Pide 1 Ei	16
Fladenbrot 1 Ei	17
Gefüllte Teigtaschen 3 Ei M	18
Mais Kuchen 2 Ei M	19
Muffeins Andimeshk F	20
Muffeins Khoy M F	21
Naan - Brot	22
Naan Brot M	23
Persische Fladenbrote 1 Eigelb M	25
Pfannenkuchen F	26
Pfannkuchen Karagandy 2 Ei M F	27
Poaca 2 Ei M	28
Schafskäse in Blätterteig M	29
Schafskäsehörnchen 1 Ei M	29
Vollkornbrötli mit Schwarzkümmel	30
Pikant	31
Aschure M	31
Fünfgewürz aus Bangladesch	32
Indische Teigtaschen	33
Indisches Tomatencurry 3 Ei	34
Kirschchutney	35
Kürbissuppe besonders pikant M	36
Linsensalat mit Schwarzkümmel	36
Nudelpfanne mit Schwarzkümmel	37
Ofengemüse mit Ziegenfrischkäse M	38
Pfannen - Gyros mit Tzatziki M	39
Roter Reis mit Pinienkernen	41
Schnelle Schafskäsebällchen	41
Tomaten Eingelegte	42
Topinamburcurry M	42
Türkische Frühlingsrollen 1 Eigelb	43
Wirsingtopf grün/weiß	44
Zwiebel - Gewürz - Kartoffeln	45
Fleisch	46
Makhani - Geflügel M	46
Schummel - Pasteten aus der Muffinform M	47
Schweinelendchen im Hackmantel 2 Ei	48

Spitzkohleintopf mit Mett und Ingwer	49
Teigpastete mit Spinat und Hackfleisch 5 Ei.....	50
Hinweis für Word.....	51

Auflauf

Auflauf o Kuchen Shemsh 2 Ei M F

glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

- 1 Tasse/n Buchweizen, ganz in
- 2 Tasse/n Wasser, kochendes geben, ausquellen lassen
- 250 g Gemüse TK, (z.B. Erbsen, Mais, Möhren)
- 2 handvoll Lauch, TK in
- 1 EL Margarine, ungehärteter, leicht anbräunen

500 g Quark (Magerquark)

- 2 Chilischote(n), rote, eingelegte Piri Piri, klein schneiden
- 10 EL Mais +
- 2 TL Kreuzkümmel +
- 1 TL Kümmel +
- 1 TL Koriander, ganz +

10 Körner Pfeffer +
2 TL Senfkörner, gelbe +
1 EL Basilikum mahlen
1 EL Oregano, gerebelt
2 TL Salz (Gewürzsalz)
2 Prisen Rohrzucker

2 Ei(er)

3 EL Balsamico
180 g Käse, Gouda (Mittelalt) grob geraspelt
Paprikapulver

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten verrühren, dann die feuchten drunter geben, vermischen + in 3 a 0,75 l ausgefettete feuerfeste Formen geben, glatt streichen + mit reichlich geraspeltem Gouda bedecken.
Darüber noch Paprikagranulat geben. In den kalten Backofen bei 160° Umluft 40 min backen oder Ober- + Unterhitze vorheizen ca. 180-190° ca. 25-30 min backen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
26.07.05 Hans60

Veränderung Montag, 18. Dezember 2006

Anstelle von
2 Chilischoten + 2 TI Kreuzkümmel,
1 rote Peperoni eingelegte + 2 TI Schwarzkümmel, sowie
6 cm Ingwer fein gewiegt.

Lg

Auflauf Posht Bädäm M F
glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse Naturreis (Mittelkorn) in
- 2 Tassen Wasser, kochend ca 40 min kochen
- 0,5 EL Gemüsebrühe, gekörnte in
- 250 ml Wasser, kochend geben, dann dazu:
- 2 Paprikaschote(n), klein gewürfelt +
- 2 Aubergine(n), klein gewürfelt +
- 2 EL Curry
- 1 EL Kurkuma, gemischt + alles ca. 5 min dünsten.
- 4 EL Sonnenblumenkerne +
- 1 EL Kreuzkümmel +
- 2 Chilischote(n), rote trockene, rösten
- 3 EL Kokosraspel dazu + mahlen

250 g Bergkäse, grob raspeln

- 1 TL Salz (Gewürzsalz)
- 2 Banane(n), gewürfelt druntermischen
- Öl, Rapsöl oder anderes Fett

200 g Käse, mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

Zubereitung

Den gekochten Reis, angedünstetes Gemüse, sowie angeröstete + gem. Ölsaart vermischen, den (ganzen ?) Bergkäse dazu + die Bananenstücke + zusammen vermischen, in ausgefettete feuerfeste Formen geben. Mit 100 –250 g mittelaltem Gouda, grob geraspelt, das Ganze abdecken.

Paprikagranulat drüber streuen. Ab in den kalten Backofen bei 160° Umluft ca. 35- 40 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen ca. 180° + ca. 25- 30 min backen.

PS: Wer den Gouda nicht drauf streut, dann bitte mit Deckel backen, trocknet sonst aus.

Veränderung: Man kann auch Bergkäse durch mittelalten Gouda ersetzen, dann ca. 100 g mit in das Gemüse + den Rest, ca. 150 g, oben auf streuen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.08.05 Hans60

Auflauf Posht Bädäm

Veränderung



2 Tl Curry o Salz anstelle 2 El,
1 El Schwarzkümmel anstatt Kreuzkümmel,
250 g Ziegenkäse statt Bergkäse,

200 g Esirom anstelle mittelalten Gauda,

dazu noch
50 g feingewiegten Ingwer
2 El Tamari,
2 El Balsamico Atelco,

Paprika Granulat vergessen

In drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln,
eine ohne Esirom, dafür mit Deckel,
eine 1,0 l feuerfeste Schüssel.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[Gemüseauflauf Nagajbaskij](#) M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept

2 Portionen



2 El Sonnenblumenkerne
1 El Senfkörner
0,5 TI Schwarzkümmel
5 Pfefferkörner

250 g TK gemischtes Gemüse
250 g Möhren fein geraspelt

50 g Amaranth gem
150 g Naturreis gem
100 g Buchweizen gem
1 TI Kurkuma
1 TI Salz + Vollrohrzucker

200 g Limburger 40 %
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Fett für die Formen

100 g Gauda Mittelalt geraspelt ca
Paprikagranulat

2 El Sonnenblumenkerne, 1 El Senfkörner, 0,5 TI Schwarzkümmel+ 5 Pfefferkörner rösten und mahlen,

50 g Amaranth gem + 150 g Naturreis gem, + 100 g Buchweizen gem + 1 TL Kurkuma + 1 TL Salz + Vollrohrzucker alles zusammen vermischen, Limburger zerteilen und mit ca 400 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser verrühren lassen, TK Gemüse + geraspelte Möhren dazu geben.

In zwei ausgefettete a 1 Liter feuerfeste Formen geben, glattstreichen, mit geraspelt Käse und Paprikagranulat bestreuen, in den vorgeheizten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 50-60 min backen.

Sonntag, 20. Mai 2007 Hans60

Möhren- Quiche Usbekistan M F



Zutaten für 2 Portionen

500 g Möhre(n) und Kochwasser davon

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

150 ml Wasser, ca.

2 Wurzel/n Petersilie

je 3 EL Maiskörner, Naturreis, Hirse, Buchweizen, Soja, Amaranth,

8 Körner Pfeffer +

1 TL Senfkörner +

1 TL Kreuzkümmel +

1 Chilischote(n), rote, mahlen

400 g Frischkäse

1 EL Salz (Gewürzsalz)

Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

1 Feta-Käse (Ziege oder Schaf)

1 EL Kartoffelmehl

Käse, Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt

Öl (Rapsöl)

etwas Paprika - Granulat

Möhren + Petersilienwurzeln klein gewürfelt mit Wasser + gekörnter Gemüsebrühe ca. 10 min kochen, fast weich. Abgießen, die Brühe aufheben, wird gebraucht.

Den Mais bis Chilischote zusammen mahlen, Frischkäse + Gewürzsalz untermischen, etwas kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, soll einen geschlossenen Teig, (fast ein Kloß) ergeben.

Möhrenkochwasser + Feta mit einem Pürierstab pürieren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser aufgießen auf gut 600 ml + 1 El Kartoffelmehl verrühren.

Zwei Bratpfannen mit Rapsöl einfetten, den Teig teilen, auf dem Boden + Rand verteilen, nicht ganz an den oberen Rand, damit der Deckel noch passt. Die Möhren drauf verteilen. Die Feta - Soße drüber gießen .

Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt drüber geben.

Ganz wenig Paprikagranulat noch drüber streuen, für die Optik.

Deckel drauf, auf zwei kleine Kochplatten auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, (sonst eben auf Mittelstufen), ca. 50 min backen.

In den Pfannen servieren, hat den Vorteil, man braucht es nicht raus zu nehmen, und man kann sich da eine ganze Weile mit beschäftigen, weil es bis zum letzten Bissen sehr heiß ist. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

15.02.06 Hans60

Veränderung



Kreuzkümmel durch Schwarzkümmel ersetzt
Statt Petersilienwurzel ,
2 rote Paprikaschoten aber nicht mit gekocht
2 x 2 cm Ingwer klein gewürfelt

2 cm Ingwer klein gewürfelt, bei den Möhren mit gekocht.

Paprikaschoten sehr klein gewiegt, mit den gekochten Möhren + Ingwer mit mischen.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 9. Mai 2006

Backwaren

Armenisches Hefengebäck 3 Ei M

Choereg

ergibt 32 Stück

Zutaten für 1 Portionen

175 g Butter

2 EL Joghurt

1.5 TL Salz

3 Ei(er)

1 Tasse Joghurt

½ Tasse Zucker

2 Pck. Hefe (Trockenhefe)

50 ml Wasser, warmes

½ TL Zucker

900 g Mehl

2 TL Schwarzkümmel

½ TL Kardamom, gemahlener

¼ Tasse Wasser

Sesam

(Eine Tasse = 250ml)

Die Butter mit dem Joghurt in einem Topf auf schwacher Hitze zerlassen. Das Salz hinzugeben und von der Hitze entfernen.

Die Hefe in eine Schüssel geben. Mit dem warmen Wasser und dem halben Teelöffel Zucker verrühren und stehen lassen.

Die Eier mit dem Joghurt und dem Zucker verrühren. Eine Vierteltasse von der Mischung abnehmen und in den Kühlschrank stellen. Hiermit werden später die Zöpfe bestrichen. Schwarzkümmel und Kardamom in die Eimischung geben. Die Mischung in eine große Schüssel füllen. Nun die Hefemischung hinzugeben und (wahrscheinlich um alle Hefe benutzen zu können) die Vierteltasse Wasser erst in die leere Hefeschüssel geben, umrühren und ebenfalls zum Gemisch geben.

Alles gut durchrühren (zum Beispiel mit einem Handrührgerät oder Küchenmaschine).

Nun auf Knethaken umsteigen (am besten in der Küchenmaschine).

Nach und nach das Mehl hinzugeben. Je nach Konsistenz Mehl hinzugeben, dass der Teig geschmeidig wird, aber nicht mehr klebt. Sollte er zu fest werden (war bei mir nie der Fall), mit etwas Wasser nachhelfen.

Mit einem sauberen Küchenhandtuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen (bis dich der Teig etwa um das Doppelte vergrößert hat).

Den Teig nun kurz durchkneten (mit der Hand) und in 32 Stücke teilen. Sie werden recht klein, aber genau so sollen sie sein. Nun die Zöpfe formen. Dazu gibt es verschiedene Anleitungen (auch im Internet). Die geformten Zöpfe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen (ein Abstand von einer Daumenbreite reicht – am besten schmecken sie wenn sie an den Seiten zusammenbacken). Mit dem Küchenhandtuch abdecken und nochmals gehen lassen.

Nun mit der restlichen Eimischung bestreichen und großzügig mit Sesam bestreuen.

Bei 190°C für etwa 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

31.07.06 Jesusfreak

Fladenbrot II

reicht für 2 Fladen

Zutaten für 1 Portionen

42 g Hefe, frische

500 g Mehl

1 TL Salz

½ TL Zucker

1 Ei(er)

1 TL Zucker

1 TL Olivenöl

Sesam

Schwarzkümmel

Wasser, lauwarmes

Das Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken und am Rand das Salz verteilen.

Die Hefe mit 1/2 TL Zucker in 1/8 Liter lauwarmen Wasser verrühren und in die Mulde gießen. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen.

Danach mit den Knethaken eines Rührgerätes den Teig verkneten und dabei nach und nach soviel lauwarmes Wasser zugeben, bis sich der Teig

vom Schüsselrand löst. Wiederum 30 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen (oder so lange, bis sich der Teig verdoppelt hat). Nun den Teig halbieren und auf Backpapier mit nassen Händen Fladen von etwa 25 cm Durchmesser formen.

Diese Fladen nochmals 15 Minuten gehen lassen. Danach das Ei mit 1 EL Zucker, Olivenöl und sehr wenig Wasser verrühren. Damit die Brote bepinseln und anschließend Sesam und Schwarzkümmel darauf streuen.

Die Fladen auf separaten Backblechen im vorgeheizten Ofen bei 225°C Ober-/Unterhitze für 20-25 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit, sollte man das obere Blech nach unten und dementsprechend, das untere Blech nach oben hängen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
08.06.06 Papawhiskey

Fladenbrot Naan

Zutaten für 6 Portionen
1 TL Zucker
20 g Hefe, (frisch)
150 ml Wasser, (warm)
200 g Mehl
1 EL Butterschmalz oder Ghee
1 TL Salz
50 g Butterschmalz oder Ghee
1 TL Schwarzkümmel

Zucker und Hefe in eine kleine Schüssel geben. Mit dem warmen Wasser verrühren, bis die Hefe sich auflöst. Beiseite stellen und ca. 10 Min. gehen lassen, bis sich an der Oberfläche Bläschen bilden. Das Mehl in eine große Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, Ghee/ Butter, Salz und die Hefe dazugeben. Zu einem glatten Teig verrühren und bei Bedarf mehr Wasser zugeben. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche glatt kneten und an einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 ½ Std. gehen lassen. Den Teig erneut auf einer bemehlten Arbeitsfläche 6 Min. kneten, dann in 6-8 gleich große Portionen teilen und zu einzelnen Kugeln formen. Die Kugeln zu ca. 1cm dicken mit 12 cm Durchmesser Fladen flach drücken. Den Backofengrill vorheizen. Die Brotfladen auf eine gefettete Alufolie legen und 7-10 Min. backen, dabei wenden und mit Ghee/Butter bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen.
Schmecken am besten warm!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
14.04.05 ira

Fladenbrot I

Zutaten für 1 Portionen

1000 g Mehl (Typ 405)

750 g Wasser

80 g Olivenöl

2 TL Zucker

1.5 TL Salz

Sesam

Schwarzkümmel

1 Würfel Hefe oder 2 Pck. Trockenhefe

Mehl, Wasser, Zucker, Salz, Hefe und Olivenöl in eine große Schüssel einwiegen und verkneten. Die Schüssel nicht zu klein wählen, der Teig vergrößert sein Volumen sehr stark beim Gehen. Die Schüssel abdecken, am besten mit Deckel verschließen und ca. 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Nochmals mit dem Mixer und Knethaken durchkneten und weitere ca. 20 Minuten gehen lassen.

Teig auf 2 Blechen mit Backpapier verteilen. Nicht erschrecken, er ist sehr weich. Die Finger etwas ölen und den Teig auf eine Höhe von ca 1,5 cm platt drücken. Mit Wasser bepinseln, den Schwarzkümmel und den Sesam großzügig auf beiden Broten verteilen.

Herd auf 250 Grad (220 Grad Heißluft) vorheizen. Warten, bis der Teig auf dem Blech deutlich ankommt und dann ca. 15-25 Minuten backen, bis das Brot goldbraun ist.

Schmeckt zum Grillen, zu Salat oder zu meinem Tzatziki (siehe Rezept: Tzatziki, wie ich es aus Kreta mitgebracht habe).

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

21.04.06 Jamaica

Fladenbrot F

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizen gem
100 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
400 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
50 g Olivenöl
1 TL Vollrohrzucker
0,5- 1 TL Salz

Bio Sesam

Schwarzkümmel , (teils gem)

1 Pck. Trockenhefe

Mehl, Wasser, Zucker, Salz, Hefe und Olivenöl in eine große Schüssel einwiegen und verkneten, lassen.

ca. 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Nochmals mit dem durchkneten und weitere ca. 20 Minuten gehen lassen.

Teig auf 1 Blech mit Backpapier verteilen, glattstreichen

Nicht erschrecken, er ist sehr weich. 1,5 cm platt drücken. Mit Wasser bespinseln, geht schlecht. habe es bespritzt, hätte etwas mehr sein können, den Schwarzkümmel und den Sesam großzügig auf den Teig verteilen.

Herd auf 250 Grad (220 Grad Heißluft) vorheizen. (Solange, bis ich den Belag drauf hatte und dann ca. 25 -35 Minuten backen Umluft), bis das Brot goldbraun ist.

Veränderung

Anstelle Buchweizen, Reis, Amaranth gem,
Mais gem genommen, hierbei musste ca 100 ml mehr Wasser genommen werden .

Beide Arten zusammen mit Umluft bei ca 200°C ohne vorheizen, es sei denn man rechnet die Zeit im Backofen bei 50 °C, zum „Gehen“ der Teige dazu.

Original 21.04.06 Jamaica,
Veränderung auf Glutenfrei, Hans60, 04.06.2007

Fladenbrot III M

perfekt zu Gegrilltem, Eintöpfen oder einfach zum so essen

Zutaten für 2 Portionen
500 g Mehl, Weizenmehl
25 g Hefe
1 Prise Zucker
¼ Liter Wasser, lauwarmes
3 EL Olivenöl
2 TL Salz
2 EL Milch, (z. Bestreichen)
Olivenöl
Sesam
evtl. Schwarzkümmel

Aus den übrigen Zutaten einen geschmeidigen Teig herstellen (am besten im BBA kneten lassen). Anschließend an einem warmen Ort auf die doppelte Menge gehen lassen.

Den Teig in die gewünschte Anzahl der Laibe teilen und auf Fingerdicke ausrollen (NICHT MEHR DURCHKNETEN!) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit den Fingern noch mal eindrücken.

Jetzt mit Milch bestreichen, mit Sesam bestreuen und Olivenöl drüber träufeln(nicht zu zaghaft!)

Nun noch mal etwas gehen lassen und in der Zwischenzeit den Backofen auf 225°C vorheizen.

Dann die Brote darin für ca. 20-30 Min. backen (je nach gewünschtem Bräunungsgrad)

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

04.10.06 Karaburun

Fladenbrot IV M

Pittabrot

Zutaten für 10 Portionen

½ Würfel Hefe, frische

375 ml Milch, lauwarme

500 g Mehl, (Weizenmehl Typ 550 oder 405)

1 TL Salz

3 EL Olivenöl, extra natives

Sesam

wenig Schwarzkümmel, (im Gewürzladen oder Markt)

Hefe in der Milch auflösen, dann das Mehl dazusieben, Salz und Öl zufügen und alle sehr gut verkneten. Mit einem Tuch abgedeckt am warmem Ort gehen lassen. Nach einer Stunde den Teig zu einer Rolle formen und in zehn gleiche Stücke schneiden. Diese jeweils zu kleinen Kugeln rollen und nochmals unter einem Tuch zehn Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 250 Grad vorheizen. Jede der Kugeln dann auf bemehlter Arbeitsfläche kreisförmig ausrollen und von Hand ziehen, sodass sie innen dünner sind als am Rand. Mit Sesamkörnern (und etwas Schwarzkümmel) bestreuen (ich streiche die Fladen vorher noch mit Wasser ein) und, sobald der Ofen die Temperatur erreicht hat, nach und nach auf gefettetem, bemehltem (oder mit Backpapier ausgelegtem) Blech auf der mittleren Schiene 8 – 10 Minuten backen, bis sie sich aufblähen. Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

26.05.05 Sylv1802

Fladenbrot Pide 1 Ei

Zutaten für vier Brote

900 g Mehl plus Mehl für die Arbeitsfläche

2 TL Salz

2 Würfel Hefe

Sonnenblumenöl für die Backbleche

4 EL Hartweizengrieß

1 Ei

1 TL Zucker
1 EL Olivenöl plus Öl zum Einölen
4 EL Sesamkörner
1 EL Schwarzkümmel

Tipp

Das Fladenbrot lässt sich auch gut einfrieren.

Zubereitung

Mehl mit Salz in eine Rührschüssel sieben. Hefe in 600 Milliliter lauwarmen Wasser glattrühren, unter das Mehl mischen. Alles zu einem weichen Teig verarbeiten und etwa fünf Minuten kräftig durchkneten, bis er nicht mehr an den Händen klebt. Zugedeckt an einem warmen Platz etwa 30 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 250 Grad Celsius (Gas Stufe 5) vorheizen. Zwei große Backbleche einfetten. Teig mit bemehlten Händen nochmals kurz durchkneten, zu vier gleich großen Kugeln formen. Arbeitsfläche mit etwas Mehl und Grieß bestreuen. Jede Kugel mit beiden Händen zu einem runden Fladen von etwa 25 Zentimeter Durchmesser flachdrücken, je zwei auf ein Blech legen. Zugedeckt weitere zehn Minuten gehen lassen.

Ei mit Zucker und Olivenöl verquirlen, Fingerspitzen einer Hand einölen, damit in die Fladen im Abstand von vier bis fünf Zentimeter ein Rautenmuster eindrücken. Brote mit der Eimischung einpinseln, mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen. Nacheinander in Ofenmitte in zehn bis zwölf Minuten goldbraun backen.

Nach fünf bis sechs Minute Backzeit die Ofentür kurz öffnen, 1/4 Tasse kaltes Wasser rasch auf den Ofenboden gießen und die Tür sofort schließen. Brot zu Ende backen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Ruhezeit: 40 Minuten

Backzeit: 20 bis 24 Minuten

Fladenbrot 1 Ei

unentbehrlich in der Grillsaison

Zutaten für 16 Portionen
900 g Mehl (Weizenmehl)
2 TL Salz
2 Würfel Hefe

1 Ei(er)

1 TL Zucker

1 EL Olivenöl
Sesam
Kümmel (Schwarzkümmel)
4 EL Grieß (Hartweizen)

Zubereitung

Mehl, Salz, Hefe mit 600 ml Wasser zu einem Hefeteig verarbeiten, gehen lassen und zur weiteren Verarbeitung vierteln.

Arbeitsfläche mit Grieß und Mehl bestreuen. Teigstücke darauf jeweils zu ca. 25 cm Fläche ausrollen. Sie sollten ungefähr 2 cm dick sein. Nochmals 10 Minuten gehen lassen, dann mit geölten Fingern ein "Rautenmuster" o. ä. eintupfen.

Ei, Zucker und Olivenöl mischen und die Brote damit einpinseln. Mit Sesam und Schwarzkümmel nach Belieben bestreuen. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Backzeit je nach Ofen ca. 10-12 Minuten.

Den Teig kann man natürlich auch mit Trockenhefe zubereiten, dann aber bitte nach der Mengenangabe "entspricht ... frischer Hefe" und nicht "ausreichend für ...Mehl" umrechnen. Auch wenn da oben Zucker mit drauf kommt, schmeckt das Brot nicht süß.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
08.04.06 Mara64

Gefüllte Teigtaschen 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen
500 g Mehl

250 g Joghurt

200 g Schafskäse

3 Ei(er)

125 ml Öl

1 Bund Petersilie, (glattblättrig)

2 TL Salz

2 TL Paprika - Blättchen (pul Biber) ersatzweise Rosenpaprika

1 Würfel Hefe

1 TL Zucker

50 g Sesam

50 g Schwarzkümmel

Aus Mehl Hefe Zucker und etwas Wasser einen Vorteig zubereiten nach 15 Min die restlichen Zutaten (Jogurt, Öl, Salz und 1 Ei) darunter kneten und den Hefeteig 40 min gehen lassen) Ist der Teig zu weich, mehr Mehl

zugeben Der Teig sollte eine geschmeidige Konsistenz haben und nicht zu fest!

Für die Füllung: Schafskäse zerbröseln, Petersilie klein hacken, mit 1 Ei, Paprika alles zusammenmischen.

Mit der Hand kleine dünne Fladen herstellen. 1 EL Füllung in die Mitte geben und mit einer Gabel die Enden fest verschließen Die Taschen mit der Nahtstelle nach unten aufs Backblech legen mit Eigelb bestreichen Sesam und Schwarzkümmel bestreuen und bei 180° Umluft ca. 20 min Goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

28.07.04 Asal

Mais Kuchen 2 Ei M

glutenfrei

100 g Sonnenblumenkerne , geröstet + gehackt

50 g Leinsaat, geröstet + gehackt

2 eingefettete 0,75 l Jenaglasschüsseln, (feuerfeste) darein

250 g TK - Erbsen + Mais + Paprika Gemisch

Soße darüber, bestehend aus

1 Dose geschälte Tomaten mit

2 Camembert a 125 g , gewürfelt +

2 große Ei +

200 g Quark zusammen püriert + dann auf das folgende gießen

7 EI Mais gemahlen mit

1 TI Schwarzkümmel gemahlen

5 Pfefferkörner gemahlen

2 TI Kräutersalz

1 Prise Vollrohrzucker

2 TI Oregano/ wilder Majoran, zusammen mischen , + verrühren

je 10 Oliven , kernlos (Lake) noch verteilen + mit rein stecken

Der „Kuchen" geht beim backen fast um die Hälfte, in die Höhe.

Bei ca 160°C , Umluft ohne vorheizen, ca 60 min backen.

Bei Ober + Unterhitze, ca 20- 30° C mehr, + vorheizen, dann ca 40-45 min, goldbraun , backen.

ca 10 min in den Schüsseln lassen , zum verfestigen,

Ränder mit einem Messer lösen + auf
1 Teller stürzen
heiß servieren.

Eigenes Rezept Hans60 Mittwoch, 25. August 2004

Muffeins Andimeshk F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



- 1 Tasse Erdnüsse leicht geröstet + gem
- 1 Tasse Kichererbsen gem
- 1 Tasse rote Linsen gem
- 1 Tasse Buchweizen gem
- 2 TI Senfkörner gem
- 6 Pfefferkörner gem
- 3 TI Koriander gem
- 1 TI Schwarzkümmel mit gem
- 1 Prise Zucker
- 1 Tüte Backpulver
- 1 TI Salz
- 250 g Ziegenkäse geraspelt
- 1 Pfund Petersilienwurzel fein geraspelt
- 700 –800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- 3 EI TK gemischte Kräuter
- Fett für 2 Muffeinsbleche

Von Erdnüsse bis Salz gut vermischen, Ziegenkäse + Petersilienwurzel + TK gemischte Kräuter dazu geben + nach + nach ca 700 ml Wasser dazu geben + gut verrühren lassen, evtl noch 100 ml Wasser dazu, das sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr Flüssigkeit, die Muffeins gehen besser auf.

Die Muffeinsbleche mit Margarine gut einfetten, auch bei beschichteten Mulden, überall einen großen Ei Teig rein.

Beide Bleche in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-45 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180-190°C + ca 30-40 min backen.

Ca 10 min in den Formen zum sich verfestigen lassen, Brett drauflegen + umdrehen.

Ganz verfestigt sind sie erst im ausgekühlten Zustand.

Bedingt durch das Gemüse + die Erdnüsse, sind die Muffeins leicht süßlich.

2 Bleche a 12 Muffeins

Eigenes Rezept, Montag, 26. Februar 2007 Hans60

Muffeins Khoy M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Stange (300 g) Lauch kleingewiegt + in
2 Ei Deli Reformmargarine angedünstet, abkühlen

1 TI Senfkörner +
1 Ei Sonnenblumenkerne +
3 TI Sesam ungeschält +
2 TI Korianderkörner +
1 TI Schwarzkümmel +
6 Pfefferkörner in einer trockenen Pfanne geröstet, Deckel drauf
abkühlen

dann mit

1 Tasse Kichererbsen +
100 g rote Linsen +
1 Tasse Maiskörner (kein Popkorn) +
100 g Buchweizen mahlen

1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver +
1 TI Kurkuma +
2 TI Kräutersalz
1-2 TI Salz alles zusammen vermischen

250 g Magerquark mit
1 Tasse kohlensäurehaltiges Mineralwasser verrühren + mit

2- 3 Tassen kohlensäurehaltiges Mineralwasser

den trockenen Teig vermischen,

dann noch

Lauch +

Ca 200 g grob geraspelten Gauda unter mischen

+ in 2 Bleche a 12 mit Papierförmchen ausgelegte Muffeinsformen geben

.

bei 160° C Umluft ohne vorheizen , ca 30 min backen .

ohne Umluft . dann vorheizen bei ca 180°, ca 18-20 min

PS durch den Quark werden die Muffeins saftiger, man kann den Quark auch weg lassen

31.10.2004 eigenes Rezept, Hans60

Naan - Brot

original indisches Rezept (mitgebracht)

Zutaten für 1 Portionen

1 TL Zucker

20 g Hefe, frische

150 ml Wasser, warmes

200 g Mehl

1 EL Ghee

1 TL Salz
50 g Butter, zerlassene
1 TL Schwarzkümmel
Mehl für die Arbeitsfläche
Fett für die Folie

Zubereitung

Zucker und Hefe in eine kleine Schüssel geben und mit dem warmen Wasser verrühren. Dieses Gemisch ca. 10 Minuten gehen lassen, bis sich Bläschen bilden.

Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken, Ghee und Salz zugeben sowie die Hefe zugießen. Mit einem Holzlöffel zu einem glatten Teig rühren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 6 Minuten kneten. Den Brotteig wieder in die Schüssel geben und noch einmal 1 1/2 Stunden zugedeckt gehen lassen.

Teig erneut 2 Minuten kneten und dann in 6 - 8 gleichgroße Portionen teilen. Jede Portion zu einer Kugel formen und zu einem ca. 1 cm dicken, runden, Fladen von ungefähr 12 cm Durchmesser flachdrücken.

Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen. Die Brotfladen auf eine gefettete Alufolie legen und jeweils 7 - 10 Minuten backen - dabei zweimal wenden. Mit Butter bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen. Sofort warm servieren oder in Alufolie gewickelt warm halten.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
31.03.07 Tinje

Naan Brot M

Indisches Ofenbrot aus Weizenmehl

Zutaten für 6 Portionen
20 g Hefe (ein halber Würfel)
1 TL Zucker
140 ml Wasser, lauwarmes
200 g Mehl (Typ 505)

1 EL Joghurt

1 EL Ghee
1 TL Salz
1 EL Schwarzkümmel (Kalonjee Seeds, Zwiebelsamen)
Mehl für die Arbeitsfläche

Die Hefe mit dem Zucker in eine kleine Schüssel geben und mit dem lauwarmen Wasser verrühren. Wenn sich die Hefe komplett aufgelöst hat, einfach 10 Minuten stehen lassen. Es sollten sich nun Blasen gebildet haben. Ist das nicht der Fall, dann war die Hefe nicht frisch!

Das Mehl in eine Rührschüssel geben und für die flüssige Hefe eine Vertiefung in die Mitte hineindrücken. Nun Ghee, Salz, Joghurt und die flüssige Hefe hinzugeben. Alles solange rühren, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Ist der Teig zu flüssig, noch etwas Mehl zugeben. Wird er zu zäh, dann etwas Joghurt oder Wasser hinzufügen.

Im Anschluss den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mindestens fünf Minuten gut durchkneten. Lieber länger kneten als zu kurz!

Anschließend den Teig in einer abgedeckten Schüssel, an einem nicht zugigen Ort (z. B. im ausgeschalteten Backofen) 1,5 bis 2 Stunden gehen lassen.

Danach den Teig nochmals gut durchkneten, diesmal mindestens zwei Minuten.

Nun schon mal den Backofen auf höchste Stufe vorheizen. Wenn ein Grill im Backofen vorhanden ist, diesen nutzen!

Den Teig in sechs Stücke teilen und Rollen oder Kugeln formen. Etwas Schwarzkümmel auf die Arbeitsfläche streuen, die Teigstücke zu etwa 1cm dicken Fladen flach drücken und im Schwarzkümmel wenden und dabei leicht andrücken, so dass Samen auf beiden Seiten in der Oberfläche haften bleiben.

Wenn Zeit ist, jetzt die Teigfladen noch einmal bis zu 30 min. gehen lassen.

Alufolie mit Ghee bestreichen und mit den Fladen darauf für 5-10 Minuten in den Ofen. Die Fladen wenden, wenn die Oberfläche leicht(!) braun wird. Noch mal wenden, wenn die jetzt oben liegende Seite die gewünschte Bräunung erreicht hat. Nach Laune zwischendurch noch mal mit Ghee bestreichen. Fertig ist das Naan Brot, wenn die jetzt obere Seite die gewünschte Bräunung erreicht hat.

Warm schmeckt es am besten.

Varianten:

Man kann Butter statt Ghee verwenden. Ghee bekommt man im Asia Laden.

Man kann das Naan auch nach dem Backen mit Butter bestreichen statt während des Backens mit Ghee.

Da das Brot in Indien im Lehmofen gebacken wird, kann man es auch im Pizzaofen oder auf einem Brotstein backen. Viel Hitze ist wichtig, damit es gut gelingt.

Sonstiges:

Naan wird in Indien als Beilage serviert. Man kann es statt Reis verwenden. Es passt gut zu Gerichten bei denen nicht soviel Soße dabei ist, aber auch zu klassischem Curry. Auch so ist es ein leckerer Snack.

6 Brote reichen zu einem Hautgericht für 2-3 Personen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.12.06 cookie2006

Persische Fladenbrote 1 Eigelb M

Als exotische Beilage oder zum Apéro

Zutaten für 12 Portionen

500 g Mehl (Weißmehl)

½ Würfel Hefe

250 ml Milch, lauwarm

6 EL Joghurt (Vollmilchjoghurt), am besten griechisch

2 TL Salz

1 Prise Zucker

1 Eigelb

2 EL Olivenöl

Schwarzkümmel

Zubereitung

Alle Zutaten (bis und mit Zucker) zu einem elastischen Teig verkneten. Den Teig in 12 gleiche Stücke teilen. Jedes Teil dünn ausrollen und mit dem mit Öl verquirlten Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 C ca. 8-10 Min. gold-gelb backen.

Die Fladen werden zu verschiedenen Currys serviert, aber auch zum Apéro, einem Glas Rotwein oder zum dippen.

Echt orientalisch bestreut man die Fladen vor dem Backen mit dem Schwarzkümmel.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

21.02.05 Anula

Pfannenkuchen F

Veränderung, ohne Ei



500 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
500 ml Mineralwasser / Milch

200 g Buchweizen gem
100 g Naturreis (Mittelkorn) gem
100 g Amaranthkörner gem
100 g Kichererbsen gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

Rote Linsen

3 El Olivenöl
500 g rote Linsen
1 l Wasser
40 g Ingwer kleingewiegt
1 TI Kurkuma gem
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 TI Koriander gemörsert
0,5 TI Chilipulver
3 cl Balsamico Bianca
3 cl Tamari (Sojasoße)

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

Pfannkuchen Karagandy 2 Ei M F



100 g Hirse gem +
50 g Naturreis Mittelkorn gem +
50 g Buchweizen gem +
1 TI Schwarzkümmel gem +
1 TI Koriander gem +
5 Pfefferkörner zusammen gem

2 Ei

200 ml Wasser
200 g TK Paprika Mais Gemüse
0,5 TI Gewürzsalz

geraspelten Käse

Öl für die Bratpfanne

Von Hirse bis Pfeffer alles zusammen mahlen, Ei bis Gewürzsalz dazu geben, vermischen, + in eine mit Öl eingestrichene Bratpfanne geben, glatt streichen + mit dem Käse bestreuen.

Bei Mittelhitze mit geschlossenem Deckel ca 35-45 min backen, wenn sich der Kuchen in der Pfanne bewegen lässt, ist er fertig, wer will kann ihn noch umdrehen + noch ca 10 min offen backen.



Eigenes Rezept Sonntag, 15. Oktober 2006

Poaca 2 Ei M

türkische Schafskäsebrötchen - Familienrezept

Zutaten für 1 Portionen

1 Becher Joghurt

1 Becher Öl

2 Eiweiß

1 Pck. Backpulver

Salz

350 g Mehl

Schafskäse

n. B. Petersilie, glatte (evtl. auch TK), fein gehackte

Eigelb zum Bestreichen

Sesam bzw. Schwarzkümmel

Joghurt und Öl verrühren, Eiweiß und etwas Salz hinzugeben. Nun das Mehl mit dem Backpulver vermischen, zu der Joghurt-Öl-Eiweiß-Masse geben und alles miteinander verrühren. Der Teig sollte nicht zu fest sein. Er sollte sich anfühlen wie ein Ohrläppchen (so sagt man das in der Türkei).

Variante 1: Der Schafkäse zerbröseln und mit der klein geschnittenen Petersilie vermengen. Diese Masse wird unter den Teig gerührt. Nun aus dem Teig Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Eigelb bestreichen und dem Sesam bzw. Schwarzkümmel bestreuen.

Variante 2: Den Schafkäse feiner zerbröseln und mit der klein geschnittenen Petersilie vermengen. Sollte der Schafkäse zu bröselig sein, kann man ihn mit etwas Milch geschmeidiger machen. Nun aus dem Teig eine Kugel auf der Arbeitsplatte plattdrücken und mit einem Teelöffel die Füllung draufgeben. Vorsichtig schließen und zu einer Kugel formen. Diese werden ebenfalls auf ein mit Backpapier ausgelegten

Backblech gelegt. Mit dem Eigelb bestreichen und dem Sesam bzw. Schwarzkümmel bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C so lange backen, bis sie eine schöne Bräune haben.

Am besten schmecken sie warm mit einer Tasse türkischen bzw. schwarzen Tee. Eignet sich auch sehr gut als Fingerfood. Auch auf längeren Touren ist meine Familie immer wieder dankbar für diese Brötchen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
10.03.07 AntjeA

Schafskäse in Blätterteig M

Zutaten für 5 Portionen
1 Pkt. Blätterteig, tiefgefroren, à 10 Scheiben

200 g Feta-Käse

Zwiebel(n), feine Zwiebelringe
Paprikapulver
Oregano
Kümmel (Schwarzkümmel)

Zubereitung

Die Blätterteigscheiben auftauen lassen. Den Feta in 10 gleichmäßige Stücke schneiden. Auf die Blätterteigscheiben legen und nach Belieben würzen. Die Ränder der Scheiben anfeuchten zusammenklappen und andrücken. Bei 200° ca. 15 Min. goldbraun backen. Noch heiß servieren. Ein kräftiger Tomatensalat mit Aceto Balsamico, Olivenöl und Zwiebeln passt hervorragend dazu.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
26.05.01 Sommersonne

Schafskäsehörnchen 1 Ei M

reicht für ca. 16 Stück

Zutaten für 1 Portionen
75 ml Wasser, lauwarmes
1 TL Salz
1 TL Zucker

1 Würfel Hefe
250 g Margarine, lauwarme

1 Ei(er)

500 g Mehl
150 g Schafskäse, zerkleinert
1 Knoblauchzehe(n), sehr klein gehackt
1 Bund Petersilie, gehackte
Eigelb oder Sahne zum Bestreichen
evtl. Sesam oder Schwarzkümmel

Zubereitung

Hefe mit Zucker und Salz in Wasser auflösen. Zusammen mit der lauwarmen Margarine und dem Ei zum Mehl geben. Alles gut miteinander zu einem Teig verkneten. Eine 1/2 Std. ruhen lassen.

Teig in zwei Hälften teilen. Jeweils noch mal gut durchkneten und nacheinander zwei dünne Teigkreise von ca. 40 - 45 cm Durchmesser ausrollen.

Aus jedem Kreis 8 Teile schneiden (wie Tortenstücke). Mit Schafskäse, Knoblauch und Petersilie füllen und von der Außenseite her zu Hörnchen aufrollen. Auf ein Backblech legen. Mit Eigelb oder Sahne bestreichen. Eventuell mit Sesam oder Schwarzkümmel bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 170°C Umluft ca. 15 - 20 Min. backen.

Schmecken sowohl warm als auch kalt.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

25.01.07 Sabinelina

Vollkornbrötli mit Schwarzkümmel

Zutaten für 9 Portionen
350 g Mehl (Vollkornmehl)
1 Pck. Hefe (Trockenhefe)
1 TL Salz
1 TL Malz
1 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Sesam
1 TL Kümmel (Schwarzkümmel)
1.8 dl Wasser, lauwarm (evtl. mehr)

Zubereitung

Alles vermischen, Wasser dazu, kneten (Maschine 7 Min.) bis ein geschmeidiger Teig entsteht. 1 Std. gehen lassen.

Brötchen von ca.80 g abwiegen und etwas flach rollen. Auf Blech nochmals 40 Min aufgehen lassen, mit leicht feuchtem Küchentuch bedecken.

Dann mit Ei (oder gar nicht) bestreichen, 10 Min einziehen lassen, ab in den vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 20 -30 Min schön goldbraun backen.

Aus dem Ofen gleich mit feuchtem Tuch bedecken und abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

26.08.02 Darth-Muffin

Pikant

Aschure M

(für 8-10 Personen)

Dessert aus Getreide, Trockenfrüchten und Nüssen

Zutaten:

100 g Dögme (eine Art grobes Weizenmehl aus Körnern, die , die in Wasser eingeweicht, dann zerstoßen und getrocknet wurden, beim Türken erhältlich) mit Buchweizen versuchen

2 l Wasser

20 g Kichererbsen

20 g grüne Bohnenkerne

20 g Puffbohnen, getrocknet

50 g Reis

20 g Sultaninen

20 g Feigen, getrocknet

20 g Aprikosen, getrocknet

1 EL Weizenstärke

100 ml Milch

25 g Butter

200 g Zucker

25 g Haselnüsse

100 ml Rosenwasser

50 g Walnusskerne

2 EL Granat Apfelsamen

1 TL Sesamsamen

1 TL Zimtpulver
1 TL Nigella (Schwarzkümmelsamen)

Zubereitung:

Dögme verlesen und waschen. Mit dem Wasser in einem Topf geben, zum Kochen bringen, die Herdplatte ausschalten und Dögme über Nacht ziehen lassen. Die Kichererbsen, grünen Bohnenkerne und Puffbohnen getrennt ebenfalls über Nacht einweichen, dann separat in frischem Wasser weich kochen. Die Kichererbsen und die Bohnen reiben, um die Häute zu entfernen. Den Reis ebenfalls über Nacht einweichen, morgens waschen und abtropfen lassen.

Die Sultaninen, Feigen und Aprikosen getrennt in kleine Töpfe geben, mit Wasser bedecken und 10 Minuten kochen, dann abtropfen lassen und die beiden letzteren in Haselnussgröße klein schneiden.

Die Weizenstärke gründlich mit der Milch verrühren.

Dögme in der eigenen Flüssigkeit (wenn diese eingekocht ist, wieder auf 2 Liter auffüllen) in etwa 1 Stunde weich kochen. Dann den Reis, die getrockneten Früchte und die Butter zugeben. Wenn die Mischung zum Kochen kommt, Kichererbsen, grüne Bohnenkerne und Puffbohnen hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis alle Zutaten weich sind. Dann, während das Aschüre kocht, den Zucker in vier Raten dazu geben. (Wenn man die ganze Zuckermenge auf einmal zugibt, wird der Weizen hart.) Unter ständigem Rühren 15 Minuten oder so lange kochen, bis das Aschüre andickt. Nach der Zugabe des Zuckers ist das Rühren sehr wichtig, denn das Aschüre brennt leicht an und klebt am Topfboden fest. Milch und Weizenstärke zugeben, zum Kochen bringen, das Rosenwasser angießen und vom Feuer nehmen.

Aschüre in eine Servierschüssel oder in einzelne Portionsschalen füllen.

In einer trockenen Bratpfanne die Walnuskerne rösten, dann hacken und zusammen mit den Granatapfelsamen, Sesamsamen, Zimt und Nigella über das Aschüre streuen. Heiß oder kalt servieren.

Fünfgewürz aus Bangladesch

Panchphoran

Zutaten für 1 Portionen

2 EL Schwarzkümmel

1.5 EL Kreuzkümmel

1 EL Bockshornklee

1.5 TL Fenchelsamen

½ TL Senfkörner, schwarze

Zubereitung

Alles in ein dunkles Schraubglas füllen und kräftig durchschütteln. Zum Würzen jeweils die benötigte Menge entnehmen, und im Mörser fein zermahlen. Sofort verwenden, da die ätherischen Öle leicht flüchtig sind. Als Faustregel gilt, auf 500 ml Sauce kommt 1 TL Gewürzkörner. Mit der Menge ist das Gericht nicht überwürzt. Wer mehr mag, kann getrost zugreifen. Aber immer erst vorher abschmecken! Durch die schwarzen Senfkörner kann das Gewürz was! Nicht original, aber für den europäischen Gaumen erträglicher, sind gelbe Senfkörner. Passt zu allen indischen, pikanten Gerichten.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
07.06.05 M4162

Indische Teigtaschen

Samosas

Zutaten für 10 Portionen

100 g Mehl
1 TL Backpulver
½ TL Salz

40 g Butter

4 EL Wasser

Für die Füllung:

3 m.-große Kartoffeln, gekocht
1 TL Ingwer, gehackt
1 Zehe/n Knoblauch
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Senfkörner
½ TL Schwarzkümmel
1 TL Salz
½ Chilischote(n), rot, getrocknet, zerbröselt
2 kleine Chilischote(n), grün, fein gehackt
2 EL Zitronensaft
Ghee oder Öl, zum Frittieren

Zubereitung

Mehl, Backpulver und Salz in eine große Schüssel sieben, die Butter in Flocken zufügen und zu einer krümeligen Masse verkneten. Das Wasser zugießen und mit der Gabel alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Wenn der Teig zu klebrig ist, etwas Mehl zugeben. Zugedeckt ruhen lassen.

Für die Füllung die gekochten Kartoffeln pürieren und mit Ingwer, Knoblauch, Kreuzkümmel, Senfkörnern, Schwarzkümmel, Salz, Chilischoten

und Zitronensaft sorgfältig verrühren. Den Teig in 10-12 Portionen aufteilen, dann zu sehr dünnen Fladen ausrollen, halbieren und zu Tüten formen.

Die seitlichen Ränder mit Wasser befeuchten und zusammendrücken. In jede Tüte etwas von der Füllung geben, anschließend die oberen Ränder befeuchten und fest verschließen. Das Öl in der Fritteuse auf 180°C erhitzen. Die Teigtaschen portionsweise, vorsichtig ins Öl geben und goldbraun frittieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

06.02.06 ira

Indisches Tomatencurry 3 Ei

Zutaten für 4 Portionen

480 g Tomate(n), (aus der Dose)

1 TL Ingwer, (frisch gehackt)

1 Knoblauchzehe(n), (zerdrückt)

3 Ei(er)

4 EL Öl

1 TL Chilipulver

1 TL Salz

½ TL Koriander, (gemahlen)

½ TL Kreuzkümmel, gemahlen

½ TL Senfkörner

½ TL Schwarzkümmel

½ TL Bockshornklee

1 Prise Kreuzkümmel, weißer

3 Chilischote(n), rote

2 EL Zitronensaft

½ Bund Koriander

Zubereitung

Die Tomaten in eine große Schüssel geben.

Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Salz, Koriander u. Kreuzkümmel zu den Tomaten geben und alles gut verrühren.

Öl in einem Topf erhitzen, dann Senfkörner, Schwarzkümmel, Chili, Kreuzkümmel- und Bockshornkleesamen zugeben und alles 1 Minute erhitzen, Pfannenrühren und Topf vom Herd nehmen.

Die Tomatenmischung zu der Gewürzmischung geben und wieder auf den Herd stellen. Alles etwa 3 Minuten unter Rühren garen, dann Hitze redu-

zieren und ohne Deckel 7 - 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln. Inzwischen die Eier hart kochen.

Mit Zitronensaft beträufeln. Das Curry in eine Servierschüssel füllen und warm stellen.

Die hartgekochten Eier vierteln und unters Curry heben. Zum Schluss den frischen Koriander hacken und damit das Curry garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
07.01.07 OleMasala

Kirschchutney

Zutaten für 1Portionen

250 g Kirschen, süße, dunkle

250 g Kirschen, saure, möglichst Schattenmorellen

100 ml Portwein

200 ml Essig (Rotweinessig)

2 Schalotte(n), gehackt

2 Knoblauchzehe(n), gehackt

2 EL Öl, zum Andünsten (circa)

1 EL Zucker

1 TL Schwarzkümmel

1 Peperoni, rot, entkernt und in feine Streifen geschnitten

1 Stange/n Zimt

1 TL Rosmarin, gehackt

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Die Kirschen entsteinen. Schalotten und Knoblauch im Öl andünsten, den Zucker dazu geben und leicht karamellisieren lassen. Die Kirschen zufügen, kurz unterrühren und mit Portwein und Essig ablöschen.

Dann Zimt, Schwarzkümmel und Peperoni hineingeben. Alles unter gelegentlichem Umrühren auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn das Chutney noch zu stückig erscheint, kurz mit dem Mixstab durchgehen.

Zuletzt den Rosmarin zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In kleine sterilisierte Gläser geben und sofort verschließen.

Passt z.B. sehr gut zu Leber.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
01.12.06 Lieber_Besuch

Kürbissuppe besonders pikant M

mit Schwarzkümmel

Aus der als Speisekürbis fast unbekanntem Bischofsmütze

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kürbis(se)

1 kleine Zwiebel(n), fein gehackt

1 Stange/n Lauch, in Ringe geschnitten

1 Karotte(n), grob geraspelt

1 Sellerie, nur ein kleines Teil davon oder ein Sellerieblatt.

2 Kartoffeln, fein geraspelt

100 g Sahne, leicht geschlagen

Salz und Pfeffer

Dill

1 TL Schwarzkümmel

Den Kürbis schälen, in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln, Lauch, Sellerie und Karotten im heißen Öl leicht andünsten. Den Kürbis dazu geben und kurze Zeit mitdünsten. Jetzt Kartoffeln reingeben. Mit Pfeffer und Salz würzen, mit Wasser oder Fleischbrühe aufgießen. Alles 10 Min. kochen lassen.

Viel frischen oder getrocknet Dill und die Sahne unterrühren.

Auf die fertige Suppe im Teller Schwarzkümmel streuen.

Anmerkung: Bischofsmütze gehört wie Hakkaido zu den besten Kürbissorten

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

12.11.03 Herta

Linsensalat mit Schwarzkümmel

Zutaten für 4 Portionen

250 g Linsen (Beluga, zur Not auch andere)

2 kleine Zwiebel(n)

2 Knoblauchzehe(n)

1 Bund Petersilie, (oder mehr)

2 EL Schwarzkümmel

Essig (Weißweinessig)

Olivenöl

Salz

Pfeffer

evtl. Kreuzkümmel

2 Kartoffeln, evt., gekochte, klein gewürfelte

Linsen in nicht gesalzenem Wasser kochen, abgießen und Essig zugeben - ruhig reichlich Essig nehmen (mehrere Esslöffel), die Linsen mögens recht sauer! Abkühlen lassen, eventuell nochmals mit Essig abschmecken. Nicht früher salzen, sonst saugen die Linsen den Essig nicht mehr auf!

Zwiebeln hacken, in reichlich Olivenöl leicht glasig dünsten, Knoblauch dazupressen und vom Feuer nehmen. Die Zwiebel-Knoblauch-Öl-Mischung, reichlich gehackte Petersilie und den Schwarzkümmel (kann je nach Geschmack mehr oder weniger als 2 EL sein) mit den Linsen mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer mag, kann noch einen Hauch Kreuzkümmel dazugeben (sollte aber nicht dominant sein); klein gewürfelte Kartoffelstückchen machen sich auch gut.

Am besten schmeckt der Salat, wenn er noch ein paar Stunden oder über Nacht durchziehen kann und danach noch einmal abgeschmeckt wird!

Der Schwarzkümmel ist wirklich super gut in dem Salat, macht für meinen Geschmack das gewisse Extra aus!

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
13.10.06 tipptopp

Nudelpfanne mit Schwarzkümmel

für 1 bis 2 Personen

Zutaten für 1 Portionen

200 g Nudeln

3 Möhre(n)

5 Brokkoli - Röschen

2 EL Pesto

1 TL Schwarzkümmel, gemörsert

1 TL Zimt und Zucker

1 TL Gemüsebrühe, Instant

2 TL Saucenpulver, helles

300 ml Wasser

Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlener

Öl

Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen und abgießen.

Nebenher Möhren und Brokkoli putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in etwas Öl anbraten.

1 TL Gemüsebrühe und 2 TL helles Soßenpulver in 300 ml warmem Wasser anrühren und mit Zimt und Zucker und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Nudeln zum bratenden Gemüse geben, zerstoßenen Schwarzkümmel und Pesto unterrühren und anbraten. Zum Schluss mit der Soße aufgießen und diese kurz aufkochen lassen, so dass sie ein wenig eindickt.

Hinweis: Für dieses Rezept habe ich selbst gemachtes Pesto ohne Pinienkerne und mit sehr viel Petersilie verwendet - ich denke, dass man auch gekauftes Pesto benutzen kann.

Außerdem kann ich mir Paprikaschoten sehr gut als zusätzliches Gemüse vorstellen (im Prinzip jegliches Gemüse, das „süß“ ist).

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.01.07 dulcamara

Ofengemüse mit Ziegenfrischkäse M

Zutaten für 4 Portionen

5 EL Olivenöl

500 g Kartoffeln, kleine, fest kochende

200 g Zwiebel(n), klein

1 Bund Thymian

50 g Sonnenblumenkerne

1 EL Schwarzkümmel

1 TL Meersalz, grobes

n. B. Pfeffer, grob zerstoßener schwarzer

2 Paprikaschote(n), rote

1 Aubergine(n)

2 Zucchini

300 g Tomate(n), kleine

1 Bund Knoblauch (Schnittknoblauch)

1 TL Pfeffer - Körner, rosa

300 g Ziegenfrischkäse

8 EL Milch

Salz und Pfeffer, weißer

Zubereitung

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und 1 EL Öl darauf streichen. Kartoffeln waschen, mit der Schale längs halbieren, mit der Schnittfläche

nach unten auf das Blech legen. Zwiebeln pellen und längs vierteln. Zu den Kartoffeln geben.

Kartoffeln und Zwiebeln im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Einschubleiste von unten 15 Minuten garen.

Inzwischen Thymianblätter abzupfen, Sonnenblumenkerne grob hacken. Beides mit Schwarzkümmel, Meersalz und Pfeffer mischen.

Paprika vierteln, entkernen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Aubergine und Zucchini putzen, längs halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginenscheiben direkt auf das Backblech legen. Paprika und Zucchini ebenfalls darauf verteilen und mit der Hälfte der Thymian-Kern-Mischung bestreuen. 2 EL Öl drüber träufeln. Im Backofen weitere 15 min. garen.

Tomaten quer halbieren. Ofengemüse wenden und Tomaten dazwischen setzen. Restliche Thymian-Kern-Mischung und Öl darüber verteilen. Weitere 15 min. garen.

Schnittknoblauch klein schneiden, rosa Pfeffer grob hacken. Frischkäse mit der Milch verrühren. Schnittknoblauch und Pfeffer unterheben, salzen und mit weißem Pfeffer abschmecken. Zum Ofengemüse servieren.

Das ist eines meiner absoluten Lieblingsrezepte! Geht auch gut ohne Schwarzkümmel. Thymian nehme ich auch oft gefriergetrocknet/ getrocknet. Ziegenfrischkäse gibt's auch fertig mit Kräutern, kann man sich den Schnittknoblauch auch mal sparen.

Brennwert p. P.: 606

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

20.12.05 Schlemmertopf

Pfannen - Gyros mit Tzatziki M

Zutaten für 4 Portionen

850 g Putenbrust

2 Zwiebel(n)

2 Knoblauchzehe(n)

4 EL Öl

2 EL Essig (Balsamico oder Apfelessig)

1 TL Schwarzkümmel, ganz

1 EL Senf, mittelscharf

1 Prise Paprikapulver, rosenscharf

1 Prise Basilikum, gerebelt

1 Prise Oregano, gerebelt

1 Prise Currypulver

3 Spritzer Sojasauce oder Maggi, am besten von beidem etwas Salz und Pfeffer

1 Zweig/e Rosmarin, ersatzweise Thymian.

Für die Sauce: (Tzatziki)

1 Salatgurke(n)

600 g Joghurt (4 Becher)

250 g Quark (1 Becher)

1 Knoblauchzehe(n)

Salz

Cayennepfeffer

Zubereitung

Es gibt viele Möglichkeiten Fleisch zu marinieren. Die wichtigste Regel dabei ist: Sie können zwar von keiner Marinier zutat zu wenig nehmen, aber von jeder dieser Zutaten zu viel. Wenn Sie ihr Fleisch pikanter mögen nehmen sie noch einen Esslöffel Senf mehr. Wenn Sie es milder mögen ersetzen Sie den Senf durch ein paar geschälte Apfelstücke, die später herausgenommen und weggeworfen werden. Bei Geflügel kommt auch frisch geriebener Ingwer immer gut. Falls das Pfannengyros für ein Kerzenlichtdinner erhalten soll darf auch mit Likör oder Portwein experimentiert werden.

Zuerst wird das Fleisch mariniert: Die Putenbrust in nicht zu dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen schälen, mit dem Messer zerdrücken und fein zerkleinern. Das Fleisch mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und den restlichen Zutaten in einen Gefrierbeutel geben und mit der Hand ein wenig durchmischen. Den Gefrierbeutel gut verschließen. Das Ganze 1 bis 3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Jetzt kommt das Tzatziki dran: Die Salatgurke hauchdünn schälen und danach in feine Fasern reiben. Die Gurkenfasern in ein Stück Küchentuch wickeln und soviel Flüssigkeit heraus pressen wie möglich. Die Knoblauchzehen schälen und ganz fein zerkleinern. Den Joghurt, die Gurkenfasern, den Speisequark und den Knoblauch mit etwas Salz und Cayennepfeffer in eine Schüssel geben und gut verrühren. Die Schüssel mit einem Stück Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen. Je länger das Tzatziki zieht, desto besser schmeckt er. Im Kühlschrank 3 Tage lang haltbar.

Das Tzatziki taugt als Soße zu Salat, Gemüse, Reis, Kartoffeln, Eiern und Fleisch.

Nach dem Marinieren: Den Rosmarinzweig aus dem Gefrierbeutel nehmen und wegwerfen. Eine Pfanne auf der Herdplatte erhitzen. Soviel Fleisch aus dem Gefrierbeutel entnehmen, wie benötigt wird, den Rest einfrieren. Die Fleischstreifen bei Mittelhitze braten, sie brauchen höchstens 10 Minuten, bis sie gar sind.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
25.04.07 Bazong

Roter Reis mit Pinienkernen

Ayurvedisch

Zutaten für 4 Portionen

2 Tasse/n Basmati
2 TL Butterschmalz (Ghee, Butterreinfett)
2 Tomate(n)
2 Chilischote(n)
1 Paprikaschote(n)
1 TL Bockshornklee
1 TL Kreuzkümmel
2 TL Schwarzkümmel
½ TL Kurkuma
½ TL Gewürzmischung (Garam Masala)
100 g Pinienkerne
Salz
5 Tasse/n Wasser
Koriandergrün, frisches

Zubereitung

Ghee in einem Topf erhitzen, Kreuzkümmel und Bockshornkleesamen zugeben und anrösten.

Den Reis hinzugeben und im Ghee etwas anbraten.

Die Tomaten, Chilischoten und Paprika im Mixer pürieren und in den Topf geben, mit Kreuzkümmel und Schwarzkümmelsamen untermischen. Das Wasser aufgießen und Salz hinzufügen

Kurz bevor das gesamte Wasser im Topf verkocht ist, die Pinienkerne und Garam Masala untermischen, den Herd ausschalten und mit der Restwärme den Reis fertig garen

Mit frischem Koriandergrün (Vorsicht, schmeckt am Anfang etwas eigentümlich!) dekorieren und anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
11.01.05 Gwyn

Schnelle Schafskäsebällchen

reicht für 12 Bällchen

Zutaten für 1 Portionen

180 g Schafskäse
3 TL Rosinen
1 Knoblauchzehe(n)
2 Stängel Petersilie, glatte, gehackte
1 TL Honig
2 EL Schwarzkümmel
2 Schälchen Kresse (alternativ 2 Bund Schnittlauch)

Zubereitung

Schafskäse fein zerkrümeln. Rosinen, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Alles zusammen mit dem Honig in eine Schüssel geben und mit den Händen 12 Kugeln daraus rollen. Den Schwarzkümmel auf einen Teller streuen und die Kugeln darin wälzen.

Die Kugeln auf einen Rasen aus Kresse oder Schnittlauch servieren.

Dazu passt frisches Brot und/oder Salat.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

10.02.07 kueken17

Tomaten Eingelegte

Klasse als Beilage zum Grillen.

25 - 30 kleine Tomaten blanchieren, kreuzweise einritzen, häuten und den Stielansatz ausschneiden.

20 g Schwarzkümmel in einer beschichteten Pfanne unter wenden rösten bis er duftet.

4 Limetten auspressen und von 2 Limetten die Schale abreiben.

Saft und Schale mit der Hälfte des Schwarzkümmels, Salz,

2 TL braunem Zucker und

1/2 TL gem. Zimt verrühren.

Die Soße über die Tomaten gießen und sie darin über Nacht ziehen lassen.

Zum Servieren mit dem restlichen Schwarzkümmel bestreuen und eventuell einigen Limettenspalten.

Die Tomaten haben pro Stück 13 kcal, 0 g Fett, 0 g Eiweiß, 2 g KH

Topinamburcurry M

500 g geschälte, kleingewürfelte Topinambur

3 feingehackte Schalotten

1 gequetschte Knoblauchzehe

1/2 l Gemüsebrühe

1/8 l Weißwein

1 TL Curry

1/2 TL geschroteter Schwarzkümmel

1/2 TL Mehlbutter

1/8 l Sahne

Pfeffer, Salz,

etwas Butter

Schalotten, Knoblauch und Schwarzkümmel in etwas Butter andünsten, Topinambur zugeben. Mit Brühe auffüllen und bei geschlossenem Deckel weichkochen. Curry und Weißwein zugeben und die Flüssigkeit stark reduzieren. Sahne zugeben und mit etwas Mehlbutter binden. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Türkische Frühlingsrollen 1 Eigelb

reicht für ca. 15 Stück

Zutaten für 1 Portionen

Für den Teig:

500 g Mehl

½ Pck. Backpulver

1 Prise Salz

Wasser

Für die Füllung:

2 Stange/n Porree

3 Möhre(n)

1 Pkt. Glasnudeln (alternativ 150 g Milchreis)

2 EL Sojasauce

3 EL Öl (Rapsöl) zum Braten

etwas Mehl zum Bestäuben

1 Eigelb

etwas Schwarzkümmel

200 ml Wasser

Zubereitung

Zuerst Hände waschen!

Mehl, Backpulver und Salz in einer geeigneten Rührschüssel mit der Hand (!) unter Zugabe von Wasser solange kneten, bis der Teig sich wie ein Ohrläppchen anfühlt (sagt man in der Türkei so). Anschließend mit etwas

Mehl bestäuben und die Rührschüssel mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken. 20 Minuten ruhen lassen.

Während der Teig ruht, wird die Füllung zubereitet. Beide Porree Stangen in dünne Scheiben schneiden bzw. klein hacken und in einem Sieb gründlich waschen und trocken sieben. Möhren schälen und raspeln. Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Wer lieber Reis verwendet, sollte dies folgendermaßen anstellen: Milchreis in einen Topf mit 200 ml Wasser geben und so lange aufkochen lassen, bis Reis das ganze Wasser aufgesaugt hat.

Nun kommen wir zurück zum Porree: Öl in einer Pfanne erhitzen und Porree 10 Minuten bei gelegentlichem Umrühren braten. Möhren hinzufügen und weitere 5 Minuten braten. Zu guter letzt Reis bzw. Glasnudeln dazugeben und ca. 3 Minuten braten. Mit Sojasauce würzen und gut miteinander vermischen.

Die Füllung ist fertig, also zurück zum Teig:

Diesen aus der Schüssel nehmen und erneut 1 Minute durchkneten. Nun zu 15 Kugeln portionieren. Diese jeweils mit der Nudelrolle ausrollen (wer keine hat, kann eine Flasche zweckentfremden, aber bitte vorher außen herum reinigen). Jeweils auf diesem nun kreisförmigen Teig (Durchmesser ca. 20 cm) die Füllung verteilen. Nun diesen einrollen und an beiden Enden zudrücken. Alles am besten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Wenn alle Frühlingsrollen auf diese Weise zubereitet worden sind, mit Eigelb bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft so lange backen, bis die Rollen goldgelb gebacken sind.

Tipp: Man kann auch Hühnerfleisch verwenden oder auch andere Gemüsesorten, die einem lieber sind.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

25.08.06 Starglam

Wirsingtopf grün/weiß

Für 2 Personen

Zutaten:

1 Zwiebel, gewürfelt

Öl

1/2 TI Ingwer oder einige frische Scheiben

1/2 TI Schwarzkümmel

1/2 TL Koriander
1 Chilischote
10 rosa Pfefferkörner
4 Pimentkörner
1/2 TL Anis, möglichst frisch gemahlen
1 Lorbeerblatt
1 Lauchstück (10 cm), klein geschnitten
1/2 mittl. Pastinake, klein geschnitten
1 Stück. Sellerie, klein geschnitten
3/4 l Gemüsebrühe
1 Kartoffel, klein geschnitten
6 kl. Rosenkohlrischen
1 handvoll weiße Bohnen (vorgekocht)
8 Wirsingblätter, gemetzelt
2 EL Berberitzen (getrocknet)

Zwiebel in Öl andünsten, Gewürze (Lorbeerblatt nach 1-2 Min. wieder entfernen), Gemüse und Bohnen hinzufügen und weiterdünsten. Gemüsebrühe aufgießen und zusammen köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zwiebel - Gewürz - Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

4 EL Öl
2 m.-große Zwiebel(n)
1 TL Ingwer, gerieben
1 große Knoblauchzehe(n), zerdrückt
1 TL Chilipulver
1.5 TL Koriander, gemahlen
1.5 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Salz
400 g Kartoffeln, neue, gekocht
1 EL Zitronensaft
1 Chilischote(n), grün, gehackt zum Garnieren
3 EL Öl
3 Chilischote(n), rot, getrocknet
1/2 TL Senfkörner
1/2 TL Schwarzkümmel
1/2 TL Bockshornklee

Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln zugeben und unter Rühren goldbraun braten. Hitze reduzieren. Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Koriander, Kreuzkümmel und Salz zugeben und ca. 1 Minute anbraten. Dann den Topf vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Die gekochten Kartoffeln zur Zwiebel-Gewürz-Mischung geben, mit dem Zitronensaft beträufeln und gut verrühren.

Für das Baghaar (pikantes Öldressing) etwas Öl in einem separaten Topf erhitzen. Gehackte Chilischoten, Senfkörner, Schwarzkümmel und Bockhornklee zugeben und unter Rühren anbraten, bis die Gewürze sich dunkel verfärben. Den Topf vom Herd nehmen und das Baghaar vorsichtig unter die Kartoffeln mischen.

Mit der grünen Chilischote garnieren und sofort servieren.

Passt zu Lammschmorbraten oder Lammkoteletts.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
13.06.06 naddan

Fleisch

Makhani - Geflügel M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Hähnchenbrustfilet ohne Knochen

- 6 Knoblauchzehe(n)
- 4 Chilischote(n), grüne
- 2 Chilischote(n), rote
- 2 EL Kreuzkümmel, geröstet
- 1 EL Schwarzkümmel, geröstet
- 2 EL Gewürzmischung (Garam Masala)
- 4 EL Koriandergrün, gehackt
- 5 EL Zitronensaft
- 1 EL Ananassaft

250 g Natur-Joghurt

- 1.2 kg Tomate(n) (Strauchtomaten)
- 3 EL Tomatensaft
- 6 EL Ghee oder Butter
- 1 EL Zucker, braun

Salz
Pfeffer

250 g Schmand

Öl zum Braten

2 EL Crème double

Koriandergrün zum Garnieren

Zubereitung

Die Haut vom Fleisch entfernen. Das Fleisch waschen, trockentupfen und in kleine Scheiben schneiden.

Für die Marinade alle Zutaten von Knoblauch bis zum Joghurt in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Fleisch in ein großes flaches Gefäß legen und die Marinade darüber verteilen. Im Kühlschrank ca. 25 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Dafür die Tomaten waschen, vierteln und mit dem Tomatensaft ca. 15 Minuten kochen (bis sie zerfallen). Das Ganze durch ein Sieb streichen. Ghee bzw. Butter erhitzen, Tomatenpüree, Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben und ca. 6-8 Minuten einkochen lassen. Den Schmand einrühren und die Sauce zur Seite stellen.

Dann das Fleisch aus der Marinade nehmen. In heißem Öl von allen Seiten 4 Minuten anbraten. Die Marinade dazugeben und das Ganze weitere 3-4 Minuten garen. Die Tomatensauce dazugeben und alles gut durchrühren, jedoch nicht mehr kochen lassen. Die Crème double einrühren.

Sofort anrichten und mit Koriander garniert servieren.

Dazu passt am besten Reis. |

Brennwert p. P.: 540

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

27.08.06 diewahrekapperin

Schummel - Pasteten aus der Muffinform M

schmeckt heiß am besten, ist aber kalt auch ein Gedicht

Zutaten für 2 Portionen

6 Platte/n Blätterteig

1 Tasse Paniermehl, grob

2 EL Joghurt

100 g Hackfleisch (z.B. Pute), grob durchgedreht oder sehr fein gehackt

100 ml Milch

50 g Feta-Käse, zerkrümelt

2 Frühlingszwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Handvoll Petersilie, glatt, frisch

1 Handvoll Minze, türkisch, frisch, oder ca 1 EL deutsch

Salz und Pfeffer

Sesam und / oder Schwarzkümmel

Butter für die Form

Zubereitung

Die Eigelbe schaumig schlagen, alle anderen Zutaten zufügen. Die Eiweiße steif schlagen, unterheben. Die Teigplatten halbieren, in die gut gefettete Muffinförmchen legen. In jede Vertiefung einen guten EL Füllung geben, die Ecken des Blätterteigs locker darüberschlagen, mit Butter bestreichen und Sesam und/oder Schwarzkümmel drüberstreuen. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen. Die Füllung sollte souffléähnlich aufgehen.

Wir essen sie als Hauptgericht mit Joghurt, man kann sie aber als Vorspeise mit Salat anbieten, dann reicht es für 6 Personen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

21.04.06 Tamina-tr

Schweinelendchen im Hackmantel 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

2 Schweinelende

500 g Hackfleisch, gemischtes

1 große Zwiebel(n)

Salz

Pfeffer

Knoblauch, (wer möchte)

Koriander

Schwarzkümmel

2 Ei(er)

Semmelbrösel

1 Chilischote(n), (wer es scharf mag)

Paprikapulver, edelsüß

Lendchen waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Hackmasse würzen, (jeder nach seinem Geschmack) Eier und Semmelmehl zugeben und durchkneten. Lendchen mit den schmalen Enden aneinander legen und die Hackmasse um die Lendchen legen (so dass eine Rolle entsteht). Diese in ein, mit Olivenöl eingepinseltes, Stück Alufolie einrollen und bei 200°C im Umlufttherd 60 Min. backen. In Scheiben schneiden und servieren!

Dazu passen sehr gut Blechkartoffeln. Sehr gut für ein Büffet geeignet.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.03.04 4Syfu10

Spitzkohleintopf mit Mett und Ingwer

Zutaten für 4 Portionen

1 großer Spitzkohl

400 g Kartoffeln

400 g Gehacktes, halb + halb

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Stück Ingwer, daumengroß

1 EL Schwarzkümmel

1 EL Senfkörner, gemahlen

1 EL Olivenöl

$\frac{3}{4}$ Liter Brühe

Salz

Pfeffer, weiß aus der Mühle

Spitzkohl vierteln, Strunk herausschneiden, klein schneiden und auf einem Teller beiseite stellen. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in klitzekleine Würfel schneiden.

Öl in einem ausreichend großen Topf heiß werden lassen, Gehacktes scharf anbraten, dann die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit dazu geben. Anschließend die Kartoffelwürfel dazu und auch kurz anbraten. Mit heißer Brühe ablöschen und 5 Minuten kochen lassen.

Dann den klein geschnittenen Spitzkohl mit dem Schwarzkümmel und den Senfkörnern in den Topf geben und durchrühren. Alles noch 15 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Schwarzkümmel kaufe ich beim Türken. Er stammt aus Ägypten und ist unterstützend bei chronischen Leiden, wie hohen Blutfettwerten, hoher Cholesterinspiegel, hoher Blutdruck, Diabetes Typ II, hohe Blutzuckerwerte.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
21.07.05 Schrat

Teigpastete mit Spinat und Hackfleisch 5 Ei

Börek

Zutaten für 6 Portionen

900 g Blattspinat, gefroren
4 große Zwiebel(n), in Würfeln
4 Zehe/n Knoblauch, gehackt
1 Bund Petersilie, glatt, gehackt

750 g Hackfleisch vom Rind

2 EL Zitronensaft
1 Prise Muskat
200 g Feta-Käse, zerbröseln
4 EL Paniermehl

5 Ei(er)

1 Pkt. Teig (Yufka oder Fillo Teig, etwa 450 - 500 Gramm)
1 EL Sesam
1 EL Schwarzkümmel
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Spinat auftauen lassen, gut ausdrücken und grob hacken. Zwei der gehackten Zwiebeln in Olivenöl andünsten, Spinat zugeben und 3 - 4 Minuten garen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Hackfleisch portionsweise in Olivenöl scharf anbraten, durchgaren lassen und zum Abkühlen in eine zweite Schüssel geben. Die restlichen Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Öl anschwitzen, zum Hackfleisch geben. Petersilie zugeben, mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken, abkühlen lassen.

Wenn der Spinat ausgekühlt ist, eventuelle Flüssigkeit nochmals abgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Feta, verquirlte Eier und Semmelbrösel hinzugeben.

Den Boden einer großen Auflaufform (gefettet) mit Teigblättern überlappend auslegen, den Teig über den Rand der Form hängen lassen. Es sollten genügend Teigblätter übrig bleiben, um die Pastete doppelt mit Teig

zu bedecken. Nun den Teig in der Form mit Olivenöl bepinseln. Dann die Hackfleischmischung in die Form geben, darauf den Spinat. Die überhängenden Teigblätter über die Füllung klappen und mit Öl bepinseln. Übrige Teigblätter auf Formgröße zurechtscheiden und auflegen, wiederum jeweils mit Öl bestrichen. Die Teigblätter nun leicht andrücken. Mit einem scharfen Messer den Teig in Portionen leicht vorschneiden (nur die obere Teigschicht), da der Teig sehr knusprig wird und nach dem Backen nur noch sehr schlecht geschnitten werden kann.

Bei 200 Grad eine knappe Stunde backen, nach etwa 30 Minuten den Sesam und Schwarzkümmel aufstreuen.

Entweder sofort aus dem Ofen servieren oder abkühlen lassen und kalt genießen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

12.06.04 DieKalimera

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis , erst Inhaltsverzeichnis, dann Index, mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.
Dann speichern, O K.

Dienstag, 5. Juni 2007

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de